

新一期健康流言榜揭晓,你信了哪个?

天热爱出汗,头发秒变“大油田”,要不要洗个头却让不少人犯了难——每次洗头都会一团一团掉头发,岌岌可危的发际线让人实在不忍心下手。问题来了,头发真的会越洗越少吗,脱发的锅到底该谁背?最新一期“科学”流言榜揭晓,网罗近期热门的健康流言,快来看看生活误区背后藏着哪些真相。

●流言:长期用抗过敏药易形成依赖

真相:不少人担心抗过敏药时间久了会产生依赖,秉承能不用就不用的原则,在过敏季选择生扛。其实,使用抗过敏药并不会产生药物依赖。

过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状,主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合,才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理,正是阻断两者的结合,从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖,停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复,很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用

药,甚至擅自停药,可能会加重病情。

●流言:频繁洗头会导致脱发

真相:每次洗头都会掉一团头发,频繁洗头会不会导致脱发,这种担心是多余的。相反,保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

对于正常人来说,头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落,而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比,洗头的影响微乎其微。适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞,有助于保持头皮健康。

但是为什么有这样的误解呢?在洗头过程中,一梳头,有很多头发轻易就掉下来了,一是因为洗头后摩擦力小了,该掉的这部分头发就脱落下来了。第二个原因是部分头发正处在休止期,实际上每天都该脱落的。但是,在洗头的时候,有一个比较集中的梳、揉的外力,这些头发会更集中脱落。

多久洗一次头更合适?北方地区、夏季时段,阳光直射损伤头皮屏障,加速油脂氧化,产生异味或

头屑。专家建议1~3天洗一次头即可。对于头皮爱出油的人士,则可隔日清洗。干性头皮可延长清洗间隔为3~5天,避免过度脱脂导致屏障受损。爱运动的人士出汗后可每天清洗,但不必每次都使用洗发产品,清水冲洗,依然有效。此外,洗发的关键是确保泡沫充分接触头皮,刚起沫就冲掉,可能使洗发效果大打折扣。

●流言:防晒就该“武装到牙齿”

真相:夏天烈日灼灼,大马路上经常能看到“全副武装”隔绝紫外线的防晒达人。从防晒霜、防晒衣、遮阳伞到“脸基尼”,不少人为追求极致防晒已经做到全身上下无死角。虽说紫外线能加速皮肤衰老,但过度防晒也会引发皮肤过敏、痤疮甚至脱发、骨质疏松等疾病。专家提醒,科学防晒要避免陷入“武装到牙齿”的误区。

据介绍,长期、多层叠加使用高倍数化学防晒产品,会破坏皮肤屏障功能。一方面,高倍数化学防晒剂中常见的成分对部分人群是强致敏原,容易引发接触性皮炎;另一方面,高倍数物理防晒剂通常质地厚重油腻,在炎热容易出汗的夏季大量、频繁涂抹,极易堵塞毛

孔,导致痤疮发作或原有痤疮问题恶化。防晒霜并非指数越高越好,当SPF值达到30时,对UVB(户外紫外线)的阻隔率已超过96%,完全可以满足一般的户外防晒需求。

过度防晒导致的维生素D缺乏,还可能导致脱发,甚至悄然侵蚀骨骼健康。人体需要接受适量中波紫外线照射,才能合成维生素D,长期完全隔绝阳光照射会导致维生素D合成严重不足,进而影响钙质吸收,最终引发骨质疏松。

●流言:正畸会让牙齿松动脱落

真相:暑期正值青少年牙齿正畸高峰,不过有些家长误认为正畸就是靠把牙齿弄松再移动,时间久了牙根不稳,担心牙齿会变得易脱落。这里有个误会需要说明:牙齿移动不等于牙齿松动。

正畸的原理是通过持续轻力,引导牙齿在牙槽骨中移动,牙槽骨会随之发生生理性改建(吸收与再生)。这一过程已有多年医学实践验证,只要牙周健康且力量适当,牙齿稳定性便不会受损。

牙齿脱落的主因是牙龈萎缩、牙槽骨吸收等牙周病或严重龋坏,与正畸无必然联系。

(据《北京青年报》)

分类广告

15548876987 13354876987 0471-6635651
地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心
遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让
乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

通知

呼和浩特市如意蒙银村镇银行股份有限公司定于2025年9月11日上午九点三十分在如意蒙银村镇银行总行三楼会议室召开2025年第二次临时股东大会,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,联系方式:0471-3672260,特此通知。

注销公告

北方科技职业技术学校(民证字第A0349)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经董事会决议,拟向上级主管单位申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权。

通知

玉泉区海盛昌奶农农民专业合作社定于2025年8月29日上午9:00在呼和浩特市玉泉区小黑河镇民安村召开全体股东大会,审议合作社成立清算组及注销事宜,请各位成员准时到场参与,逾期本社将遵循章程第三章第二十二条款规定决定成立清算组和注销事宜,特此通知。

中盐内蒙古化工纳业有限公司二级钠提纯技术改造项目环境影响评价报告征求意见稿公示

中盐内蒙古化工纳业有限公司委托内蒙古生态环境科学研究院有限公司承担中盐内蒙古化工纳业有限公司二级钠提纯技术改造环境影响评价工作,目前征求意见稿已编制完成。根据《环境影响评价公众参与办法》相关要求,已在全国建设项目环境信息公开平台https://www.eiacloud.com/gs/上发布,如需要了解详情,请登录该网站查询。

广告刊登电话

15548876987 13354876987 0471-6635651
地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告

郝太平 遗失残疾证,证号:15010319680323001644, 声明作废。
乌兰察布市建信劳务服务有限公司(统一社会信用代码91150924MAEKEDGD0K) 遗失公章、财务专用章及法人(李建忠)章各一枚,声明作废。
太仆寺旗通达汽车租赁有限公司遗失中国农业银行股份有限公司太仆寺旗支行开户许可证,核准号J2018000081102, 声明作废。
丁丽桃 遗失残疾人卡,证号:15263419740813332963, 声明作废。

撤销公告

韩明达于2025年8月6日在北方新报7版刊登护士执业证遗失,现登报撤销该声明,特此公告。

声 明

本人:张懿,身份证号:150104196304090510,属于原呼市物资局下属二级单位呼市金属回收公司,原呼市物资局于1989年将位于玉泉区鄂尔多斯大街的金属回收楼(单位福利房)1号楼3单元4楼东户分给我父亲张嘉林。(父亲属于原呼市物资局下属二级单位呼市生产资料服务公司)建筑面积63.01平米,张嘉林于2009年去世,房屋一直由儿子张懿居住使用,现根据《加快推进<呼和浩特市集中整治不动产登记“登记难”问题工作方案>任务的督办通知》、《玉泉区人民政府关于化解金属回收楼项目遗留问题有关核实的函》(玉政字[2024]337号)的文件申请办理该福利房产权分户,我特出此承诺书,为自己办理房产,后期如有任何纠纷,与玉泉区石东路街道办事处无关,并且承担一切法律责任。
声明人:张懿 2025年8月15日

王瑞平 遗失驾驶证,证号:62302119950928410X, 声明作废。

内蒙古博尔森特科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA0M0Y03L3W) 遗失财务章及原法人(翟秀芳)章各一枚, 声明作废。

母亲:云晓萍,父亲:宋海波不慎将孩子宋锦城(男)出生医学证明遗失,编号X150117606, 出生时间2023年12月19日, 声明作废。

回民区宏利广告服务部不慎将基本存款账户信息以及存款人查询密码纸丢失, 账户号码0602002009200047031, 基本存款账户编号J1910009951601, 开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特车站支行, 声明作废。

托克托县曙光奶农专业合作社遗失营业执照正本, 统一社会信用代码91150204MA0R19RG4A)的营业执照正本遗失, 声明作废。

莫力达瓦达斡尔族自治旗丰收源农资经销有限公司(统一社会信用代码91150722MA0PY5JT7G) 遗失2016年版增值税普通发票(三联折叠票)40份, 发票号码:01635688至01635727, 声明作废。

西乌珠穆沁旗旗长弘矿业有限责任公司遗失中国银行股份有限公司西乌支行银行开户许可证, 账号155606101992, 核准号J2017000573903, 声明作废。

内蒙古忠毅电仪自动化有限公司的公章遗失, 公章编号1503020056131, 声明作废。

包头市鑫淼科技有限公司的公章(编号1502040115892), 财务专用章(编号1502040115893), 法人章(法人:严玲玲)遗失, 声明作废。

昆都仑区威尔装潢装饰经销部(统一社会信用代码152632196601140689) 遗失呼市和浩特市春川物业服务有限责任公司开具的呼市金游城统一收款收据(物业费)丢失, 收据编号1501040063446, 声明作废。

本人高秀荣(身份证号:92150104MA13TLYX37) 遗失呼市和浩特市玉泉区慕歌服饰经营部(统一社会信用代码92150104MA13TLYX37) 遗失公章一枚, 声明作废。

西乌珠穆沁旗旗长弘矿业有限责任公司遗失中国银行股份有限公司西乌支行银行开户许可证, 账号155606101992, 核准号J2017000573903, 声明作废。

内蒙古忠毅电仪自动化有限公司的公章遗失, 公章编号1503020056131, 声明作废。

包头市鑫淼科技有限公司的公章(编号1502040115892), 财务专用章(编号1502040115893), 法人章(法人:严玲玲)遗失, 声明作废。

昆都仑区威尔装潢装饰经销部(统一社会信用代码152632196601140689) 遗失呼市和浩特市春川物业服务有限责任公司开具的呼市金游城统一收款收据(物业费)丢失, 收据编号1501040063446, 声明作废。

本人高秀荣(身份证号:92150104MA13TLYX37) 遗失呼市和浩特市玉泉区慕歌服饰经营部(统一社会信用代码92150104MA13TLYX37) 遗失公章一枚, 声明作废。

内蒙古自治区文史研究馆机关工会委员会遗失开户许可证及存款人密码, 核准号J1910016114402, 账号15050170660800000155, 开户行:建设银行呼和浩特日信支行, 声明作废。

内蒙古楷越留学咨询有限公司遗失密码纸, 开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特中山西路支行, 账号05516201040003221, 基本存款账户编号J1910022712201, 声明作废。

内蒙古自治区居民和警察证件服务中心(原内蒙古自治区公安厅居民身份证制作中心) 遗失内蒙古自治区非税收入一般缴款书(五联) 票据3份, 票号:9822662822; 9854216229; 9871827195, 声明作废。